

Märchen

Die Macht der inneren Welten

Märchen gehören zu unserem Alltag. Man hat sie selbst gehört und liest sie heute den Kindern oder Enkeln vor. Doch was lösen Märchen in uns aus? Und welchen Nutzen kann man durch die Kraft der Geschichten für sein Leben ziehen?

TEXT Lisa Rossiwall

ILLUSTRATIONEN Judith Bittermann/sabadilla.at

Wissen Sie eigentlich, wie alt Hänsel und Gretel sind? Und welche Haarfarben die beiden haben? Vermutlich haben Sie nach einigen Überlegungen eine recht genaue Vorstellung davon. Sie werden jedoch erstaunt sein, dass sich diese Vorstellung zum Teil erheblich von jener anderer Menschen unterscheidet. Denn in der Version der berühmten Grimm-Brüder finden sich keine eindeutigen Hinweise auf Alter oder Haarfarbe der Geschwister. Und genau darin liegt eine der besonderen Kräfte von Märchen und Volkserzählungen. Sie bieten Zuhörenden meist nur einen groben Umriss, um ihrer Fantasie und damit den inneren Welten einen weiten Raum zu lassen.

Das erleichtert Kindern beispielsweise die Identifikation mit den Heldinnen und Helden der Märchen und ermöglicht gleichzeitig, dass sie beim Zuhören oder Vorlesen nicht in überfordernden Bildern denken, schreibt dazu Johannes Wilkes im Magazin „Television“, für das sich der deutsche Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychotherapie mit der Frage auseinandergesetzt hat, was Märchen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beitragen können.

Märchen sind Tausende Jahre alt

Wie bedeutsam die inneren Welten sind, die Märchen erzeugen, weiß auch Claudia

Es war einmal...





Märchen schaffen
schöne Erinnerungen
und können Teil der
kindlichen Persönlich-
keitsentwicklung sein.

Märchen bieten Kindern Wege, ihr eigenes Selbstbewusstsein zu stärken.



Edermayer. Sie lebt in Linz und ist seit 2001 unter anderem als professionelle Märchenerzählerin selbstständig.

„Es ist erstaunlich zu hören, wie unterschiedlich die inneren Welten von Kindern sind, nachdem ich ihnen ein Märchen erzählt habe. Ihre verschiedenen Vorstellungen, Fragen und Ideen dazu zeigen mir regelmäßig, wie viel Raum für Fantasie Märchen lassen und wie viel Humor Kinder haben können“, so Eder-

„Nicht nur Kinder, auch Erwachsene brauchen manchmal das von Märchen vermittelte Gefühl, dass alles gut ausgehen kann.“

Claudia Edermayer, Märchenexpertin

mayer. Sie erzählt ihre Geschichten aber nicht nur den Kleinsten, sondern hat auch erotische und gruselige Märchenprogramme für Erwachsene im Angebot.

„Auch den Erwachsenen ermöglichen es Märchen, in eine andere Welt abzutauschen und damit zur Ruhe zu kommen und den Kopf vom hektischen Alltag auszulüften“, weiß die Märchenexpertin. „Nicht nur Kinder, sondern auch wir Erwachsenen brauchen manchmal das

„Es gibt vieles, was man von Märchen lernen kann: dass sich Mitgefühl auszahlt. Und dass man um Hilfe bitten kann.“

Claudia Edermayer, Märchenexpertin

von Märchen vermittelte Gefühl, dass alles gut ausgehen wird.“ Gerade Menschen, die von chronischem Stress betroffen oder durch viele Sorgen belastet sind, wissen, wie wichtig es ist, sich im Sinn der Psychohygiene regelmäßig aus der eigenen gedanklichen Routine zu befreien und dem Geist sowie der Fantasie freien Lauf zu lassen. Märchen können demnach auch für Erwachsene eine wertvolle Rolle spielen. Für sie waren Märchen eigentlich ursprünglich gedacht.

Eine erste gedruckte Märchensammlung stammt aus dem Jahr 1550 und war für die Ohren von Erwachsenen bestimmt. Mündliche und andere schriftliche Überlieferungen von Märchen sind freilich viel älter. Die berühmte orientalische Märchensammlung „Tausendundeine Nacht“ wird bis ins zehnte Jahrhundert zurückdatiert. Einige Forschende konnten durch Sprachvergleiche sogar belegen, dass sich bestimmte heute noch bekannte Märchen in ihren Wurzeln bis zu 6.000 Jahre zurückverfolgen lassen.

Entwicklung zur reifen Persönlichkeit

Dass Volkserzählungen, Sagen und schließlich eben auch Märchen irgendwann zum Großteil mit Kinderbüchern und Abendritualen für die Kleinsten in Verbindung gebracht wurden, ist in der Historie der Märchen vergleichsweise ein relativ spätes Phänomen. Erste gedruckte Bücher, die Märchen für Kinder beinhalteten, finden sich erst gegen Ende des 17. Jahrhunderts. Doch gerade für sie können märchenhafte Erzählungen einen besonderen Stellenwert in der Persönlichkeitsentwicklung bieten, weiß Claudia Edermayer: „Es gibt so vieles, was man von Märchen lernen kann. Zum Beispiel, dass sich Mitgefühl auszahlt. Und dass man um Hilfe bitten und diese auch annehmen kann.“

Die Heldinnen und Helden in Märchen erleben ja oft am Anfang etwas ganz Schlimmes. Dafür müssen sie eine

Lösung finden. Dabei geht es nicht nur um die Hilfe von außen, sondern die Märchenfiguren beschreiten auch innere Wege, um eine Situation zu meistern“, so Edermayer. „Das kann sowohl die Resilienz als auch das Selbstbewusstsein und das Gefühl für die Selbstwirksamkeit von Kindern fördern“, sagt die Märchenerzählerin, die vor ihrer Selbstständigkeit in der Lebenshilfe tätig war.

Sie achte bei der Auswahl der Märchen auch darauf, dass sie vermehrt

Geschichten mit weiblichen Heldinnen vorbereite, da ein großer Teil der Märchen weiterhin männlich besetzt sei. „Das Schöne ist aber, dass sich Mädchen durchaus auch mit den männlichen Helden identifizieren können.“ In Märchen geht es also häufig darum, dass diejenigen, die mutig sind, die nicht nur rein egoistische Ziele haben und die ihre Probleme aktiv anpacken, zumeist Hilfe erhalten und missliche Lagen damit bewältigen können.

Vom Leid zum (selbstgemachten) Glück

Doch wenn wir die dramatischen Lebensumstände betrachten, unter denen Aschenputtel durch ihre Stiefmutter sowie ihre Stiefschwestern zu leiden hat, den Umstand, dass Schnee-



ERZÄHLEN ALS BERUF CLAUDIA EDERMAYER Märchenerzählerin & Autorin

Als Kind habe sie es zwar gehasst, Referate zu halten, doch Bücher und Geschichten sowie das Erzählen selbst haben Claudia Edermayer seit jeher interessiert. Während ihrer Tätigkeit in der Lebenshilfe wurde sie 1996 auf einen Märchenerzählehrgang aufmerksam. Seither erzählt sie Märchen professionell und hat sich einige Jahre später damit erfolgreich selbstständig gemacht. Wenn Edermayer von ihren Programmen für Kinder erzählt und wie diese darauf reagieren, merkt man, dass das Erzählen für sie nicht nur Beruf, sondern jedenfalls Berufung ist. In den über 20 Jahren ihrer selbstständigen Tätigkeit hat die Märchenerzählerin vielfältige Programme und Kooperationen entwickelt sowie begleitet. Außerdem ist sie Autorin von 26 Theaterstücken, diversen Märchen und verschiedenen Kinderbüchern. Darüber hinaus betreibt sie einen eigenen Kinderkanal auf YouTube. Wenn Sie sich selbst von der passionierten Märchenerzählerin in eine andere Welt entführen lassen möchten, finden Sie aktuelle Termine unter www.maerchenzauber.com.

MÄRCHEN LEBEN

5 TIPPS ZUM ERZÄHLEN

Falls Sie nicht nur Lust bekommen haben, sich selbst in die magische Welt der Märchen einladen zu lassen, sondern gerne Ihren Kindern oder Enkeln ein besonderes Märchenerlebnis bescheren möchten, können Sie sich von den folgenden Tipps inspirieren lassen.

1. ATMOSPHÄRE SCHAFFEN

Kurz mal zwischendurch das Kind mit einem Märchen ablenken? Kann funktionieren, hat aber nichts mit Märchenerzählkunst zu tun. Denn damit sich eine Geschichte aufbauen und die Zuhörenden abholen kann, braucht es Zeit. „Das Wichtigste ist, eine gute Atmosphäre zu schaffen“, weiß Edermayer. „Diese Zeit gehört ganz den Erzählenden und Zuhörenden. Sorgen Sie für Ruhe und legen Sie das Handy weg.“ Wenn Sie selbst eine Geschichte möglichst schnell zu Ende erzählen wollen, wird die eigene innere Hektik nicht dazu beitragen, bei anderen fantastische innere Welten entstehen zu lassen.

2. SICH MIT DER GESCHICHTE BEFASSEN

Wenn Sie ein Märchen mitreißend erzählen möchten, kann es hilfreich sein, wenn Sie sich mit der Geschichte auch wirklich befassen. Dazu gehört auch, dass Sie sich mit der Symbolik einzelner typischer Märchenbilder oder Strukturen im jeweiligen Märchen beschäftigen. Denn erst durch die Bedeutung der Symbolik, die Sie als Erzählerin oder Erzähler in die Geschichte legen, entsteht ein Teil der magischen Kraft, die Märchen verströmen können.

3. FREI ERZÄHLEN & SELBSTVERTRAUEN

Wie das Wort „erzählen“ bereits zeigt, geht es bei faszinierenden Märchenwelten auch darum, dass Sie eben keine Geschichte vorlesen oder in Stichworten vortragen. Das lenkt Sie selbst genauso wie Zuhörende ab. „Haben Sie einfach Vertrauen darauf, dass das Erzählen gut gehen wird. Gerade Kinder lieben ja Geschichten und hören ihnen gerne zu. Manchmal erzählen sie dann

sogar selbst mit“, so Edermayer. Wählen Sie am besten ein Märchen, das Ihnen bekannt ist, das Sie selbst vielleicht sehr schätzen und in das Sie womöglich ganz tief beim Erzählen eintauchen können. Das führt uns zum nächsten Punkt.

4. DIE GESCHICHTE LEBEN

Wenn Sie Menschen beobachten, die wirklich fesselnd und zur bildgewaltigen Fantasie anregend erzählen, werden Sie bemerken, dass diese Erzählerinnen und Erzähler selbst gerade mitten in ihrem Märchen stecken: Tauchen Sie am besten beim Erzählen selbst ganz tief in Ihre eigene Bilderwelt ein, so als würden Sie davon erzählen, dass Sie selbst etwas Tolles oder Furchterregendes erlebt haben. Die Märchenexpertin weiß übrigens: „Ein guter Tipp, um beim Erzählen Spannung zu erzeugen, ist das Wechseln von schneller und langsamer sowie von leiser und lauter Erzählweise.“

5. EINTAUCHEN, ABER NICHT ZU SEHR

Apropos Spannung: So wichtig das Eintauchen in die eigene Geschichte ist, so wichtig bleibt es, dass Sie als Erzählerin oder Erzähler auch Ihr Gegenüber im Blick haben. Kinder brauchen beispielsweise die konstante Gewissheit, dass es gut ausgehen wird, dann trauen sie sich auch, in die schlimmen Momente der Erzählung einzutauchen. Hier braucht es eine feine Balance zwischen Spannung und der Beobachtung des Publikums. Erzählprofis halten diese Balance auch deshalb so trefflich, weil es ihnen ermöglicht, zu improvisieren und unkontrollierbare Gegebenheiten in die Erzählung so einzubauen, dass sie das Märchen im besten Fall bereichern und von den Zuhörenden gar nicht erst als ablenkende Störung wahrgenommen werden.

wittchen mehrmals vergiftet werden soll, oder dass die beiden Kinder Hänsel und Gretel mit Absicht allein im Wald zurückgelassen werden und Märchenfiguren damit häufig durch ein Tal von Leid gehen müssen, tauchen Fragen auf: Etwa inwieweit hier dem für viele Menschen heute belastenden, zum Teil katholisch geprägten kollektiven Gewissen Raum gegeben wird, man müsse erst ausgiebig leiden, um im Anschluss daran glücklich werden zu dürfen.

Einen moralischen oder gar religiös geprägten Zugang vermeidet Edermayer geflissentlich. „Den moralischen Zeigefinger lasse ich bewusst aus. Natürlich geht es in Märchen um eine gewisse Wertevermittlung und darum, was es braucht, um ein gelungenes und zufriedenes Leben zu führen. Aber es geht nicht darum, dass man prinzipiell leiden muss, damit man glücklich werden darf. Märchen beschreiben eben vorhandene schwierige Situationen und die kennt jeder Mensch in seinem Leben“, so Claudia Edermayer. „Genau damit geben uns ja die Märchen wiederum Kraft, weil sie uns die Hoffnung schenken, dass am Ende alles gut geht, auch wenn es uns einmal schlecht geht. Märchen vermitteln die Zuversicht und das Urvertrauen, dass jemand seinen Weg auch aus schlimmen Phasen heraus finden wird.“ Das würden Kinder genauso wie Erwachsene brauchen.

„Märchen beschreiben schwierige Situationen, die jeder Mensch kennt. Und sie zeigen Wege auf.“

Claudia Edermayer, Märchenexpertin

Innere Sicherheit durch Märchen entwickeln

Dass Märchenfiguren häufig eine Reise vom Leid hin zum Glück hinter sich haben, scheint eben genau das Prinzip einer fesselnden Geschichte zu sein. Märchen stärken das Gefühl der eigenen Wirkmächtigkeit und zeigen uns innere Wege aus schwierigen Situatio-

So glücklich
wie ich gibt
es keinen...

nen heraus. Sie symbolisieren eine Form der Resilienz, die sich unter dem Motto „Mutig das eigene Leben anpacken, anstatt zu jammern“ zusammenfassen lässt. Märchen zeigen uns also innere Möglichkeiten der Problemlösung auf. Sie ermöglichen Kindern, in der Fantasie Strategien der eigenen Lösungskompetenz zu üben, ohne sich dabei einer realen Gefahr auszusetzen.

Es ginge bei Märchen aber nicht nur rein um den Inhalt oder die Symbolik, sondern auch darum, in welcher Atmosphäre erzählt wird. „Mit Märchen kann man auch zur Ruhe kommen. Das gilt für Erwachsene im gleichen Maße wie für Kinder. Sie ermöglichen ein gemeinsames Abtauchen in eine andere Welt. Da geht es nicht nur um die Unterhaltung und Spannung, sondern auch darum, dass diese Zeit ganz den Erzählenden und Zuhörenden gehört.“

Wie viel Ruhe Märchen ermöglichen können, zeigt auch eines der prägendsten Märchenerlebnisse von Claudia Edermayr: „Als ich begonnen habe, Märchen öffentlich zu erzählen, habe ich das zum Teil noch in meiner Funktion in der Lebenshilfe gemacht. Zu Weihnachten war dort ein junger autistischer Mann, der sehr unruhig war. Ich habe dann begonnen, eine Geschichte zu erzählen, und durfte beobachten, wie dieser Mann während meiner Erzählung immer mehr zur Ruhe kam und schließlich ganz einschlafen konnte.“



Märchen zeigen durch die erlebten Geschichten ihrer Held:innen, dass man das eigene Leben mutig anpacken kann.

Aufgepasst

MÄRCHEN IN DER PSYCHOTHERAPIE

Eintauchen ins eigene Erleben

Wussten Sie, dass sich auch die Psychotherapie der Kraft der Märchen bedient? Der Psychiater Carl Gustav Jung, der die analytische Psychologie begründete, sah beispielsweise die große Bedeutung von Sagen, Mythen und Märchen für die Psychotherapie. Nicht nur in seiner Therapierichtung, sondern auch in vielen anderen werden Märchen heute unter anderem als Spiegel eigener oder kollektiver Persönlichkeitsanteile in die therapeutische Praxis eingebaut. Sie gelten auch als Möglichkeit, das Eintauchen in die eigene innere Welt zu erleichtern und unbewusste Dynamiken im eigenen Erleben damit wahrzunehmen.